



# 「スリープ・プラネット」 ～睡眠開拓で創る健康な未来～

角田 和紀（高校2年生：鳥取県）

現代社会において、睡眠不足は深刻な社会課題だ。2021年のOECD（経済協力開発機構）の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分。これは、OECD加盟国の中で最短であった。また厚生労働省の統計においても、睡眠時間が6時間未満の成人は約4割に上り、国民の睡眠不足が浮き彫りになっている。就寝直前までのスマートフォン操作や不規則な生活リズムが、睡眠時間を奪っていると考えられている。

この課題を解決すべく、毎日の睡眠をエンターテインメントに変換する夢のゲームとなる、宇宙開拓シミュレーション「スリープ・プラネット」を提案する。

本ゲームは、プレイヤーの質の高い睡眠を宇宙船の推進エネルギーとする。スマートウォッチなどのデバイスと連動して睡眠データを計測し、設定した理想の就寝時間に眠り、スッキリ目覚めることができると、新たな星が見つかり、街が豊かに発展していく。

逆に、夜更かしや就寝前のスマホ操作で睡眠の質が低下すると、宇宙船はエネルギー不足に陥る。開拓した星の植物は枯れ果て、モンスターが街を荒らしてしまう。現実の生活リズムがゲーム世界に直結するため、星を守るために早く寝ようという能動的なモチベーションが自然に生まれる仕組みだ。

さらに、1人では挫折しやすい生活習慣の改善を継続させるため、家族や友人との協力プレイ機能もある。フレンド同士で規則正しい睡眠時間を共有するとボーナスエネルギーが付与され、巨大な銀河系というコミュニティを共同で構築できる。「星を開拓するために、今日はもう寝よう」と声を掛け合い、互いの健康管理を楽しくサポートし合う環境が形成される。

睡眠を義務的なものから、明日の星づくりというワクワクする冒険に変化させることで、健康的な生活リズムの定着を促す。本ゲームは、人類が再び月を目指すように、社会全体の睡眠という課題を解決し、世代や性別を超えて、人々の生活にゆとりと活力を生み出すことができる。